



=東忠岡老人いこいの家

=

令和6年度

やさしい

ヨガ教室 (A)

在宅が多くなった生活で使わなくなった筋肉を、無理なく、やさしく、ゆっくりとほぐしていきましょう！
優しい音楽に癒されながら心も身体もリフレッシュ！！運動のしやすい服装でお越しく下さい。

日時

毎月第1・3(木)

10:30~11:30

参加料

600円/1人(1ヶ月)

場所

和室

講師

八尾 純子

対象

忠岡町在住60歳以上の方

定員

10名

持ち物

体操のできる服装・運動靴・タオル・水分補給の飲み物

申込

窓口またはお電話で受け付けます。

満員の場合はキャンセル待ちとなります。

注)『利用者証』をお持ちください。

お持ちでない方も窓口で申請して頂ければ、参加できます。

忠岡町総合福祉センター 【指定管理者ビケンテクノ】

〒595-0813

大阪府泉北郡忠岡町忠岡南1丁目9番15

TEL:0725-22-0350

開館時間:10:00~17:00

休館日:土・日・祝日及び年末年始(12/29~翌1/3)

URL:<https://tadaoka-fukushi.net/>



忠岡町総合福祉センター
ホームページ

